मिलिए

डाक्टर अंगूर

जे. जसवन्त सिंह

इसी श्रेणी की दूसरी पुस्तकें पढ़िए

मिलिए	डाक्टर	अमरूद	से
,,	,,	आंवला	,,
,,	,,	आम	,,
,,	,,	आलू	,,
,,	,,	अनार	,,
,,	,,	अंगूर	,,
,,	,,	बेल	,,
,,	,,	चोकर	,,
,,	,,	गाजर	,,
,,	,,	टमाटर	,,
,,	,,	खरबूजा	,,
,,	,,	नीम्बू	,,
,,	,,	सन्तरा	,,
,,	,,	प्याज	,,
,,	,,	मूंगफली	,,
,,	,,	सेब	,,
,,	,,	केला	,,

स्वास्थ्य बुलेटिन नं० ४२

मिलिए डाक्टर अंगूर से

—※★※—

लेखक :

डा० एस० जे० सिंह

ऐम.ए., बी.एस-सी., एन.डी. (लन्दन)
मेम्बर, नेचर क्योर एडवाइजरी कमेटी, भारत सरकार, नई दिल्ली,
प्रकृति-चिकित्सा विशेषज्ञ, एक्स प्रिन्सिपल, भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ, कलकत्ता
तथा प्रिन्सिपल, भारतीय नेचर क्योर कालेज, लखनऊ, संस्थापक तथा
संचालक नेचर क्योर रिसर्च हास्पिटल, लखनऊ, 'प्रैक्टिकल नेचरो-
थिरापी' नामक विशाल व प्रसिद्ध प्रकृति चिकित्सा विश्वकोष
तथा प्रकृति-चिकित्सा पर दूसरे अनेकों प्रतिष्ठित ग्रंथों
के प्रणेता, सम्पादक : 'प्रकृति-वाणी' मासिक
पत्रिका, लखनऊ

—※—

लखनऊ-१

नेचर क्योर रिसर्च हास्पिटल

(प्रकृति-चिकित्सा-मन्दिर)

५१-५२ गुइन रोड

प्रथम संस्करण]

[मूल्य ०.५५ पैसा

THE AUTHOR

Printed by Dr. S. J. Singh at the Nature Cure Printarium, Lucknow, and published by him at 51, Gwynne Road, Lucknow—226001

सूची

अंगूर का रासायनिक विश्लेषण (प्रति १०० ग्राम)

पोषक तत्व	अंगूर हरा	अंगूर नीला	अंगूर का रस	किशमिश	मुनक्का
जलांश (ग्राम)—	७९.२	८२.२	८१	२२.०	१९.०
प्रोटीन (ग्राम)—	०.५	०.६	०.४	१.८	१.४
फैट (ग्राम)—	०.३	०.४	०	०.५	०.३
रूक्षांश (ग्राम)—	२.९	२.८	?	१.४	०.७
अन्य कार्बोहाइड्रेट्स (ग्राम)—	१६.५	१३.१	१८.२	७२.२	७६.८
कैलोरी (प्रति१०० ग्राम)—	७१	५८	६७	३०१	३१५
खनिज लवण (ग्राम)—	०.६	०.९	?	२.१	१.८
कैल्शियम (मि० ग्रा०)—	२०	२०	१०	८०	७०
मैगनीशियम (मि० ग्रा०)	—	७	४	४२	—
आग्जेलिकअम्ल (मि० ग्रा०)—	—	३	—	—	—
फासफोरस (मि० ग्रा०)—	३०	२३	१०	८०	८०
लोहा (मि० ग्रा०)—	१.५	१.३	०.३	१०	७.१
सोडियम (मि० ग्रा०)—	—	२	१	३१	—
पोटैशियम (मि० ग्रा०)—	—	२५०	१२०	७२५	—
ताम्र (मि० ग्रा०)—	—	०.१	०.०२	०.२	—
गंधक (मि० ग्रा०)—	—	९	—	४२	—
क्लोरीन (मि० ग्रा०)—	—	२	—	९	—
विटामिन ए [इ० यू०]—	०	५	—	१२	०
विटामिन बी-१ [मि० ग्रा०]—	—	०.०४	०.०४	०.०३	०.१२
विटामिन बी-२ [मि०ग्रा०]—	—	०.०१	०.०५	०.२९	०.२३
निकोटीनिक अम्ल [मि० ग्रा०]	०	०.१	०.२	०.५	०.५
विटामिन सी [मि० ग्रा०]—	१	१	२	१	३
बायोटिन [मि० ग्रा०]—	—	२	०.३	५	—
फोलिक अम्ल [मि० ग्रा०]—	—	६	३	१०	—
पैंटोथेनिक अम्ल [मि०ग्रा०]—	—	०.०८	०.०४	०.०९	—
पिरीडॉक्सिन [मि० ग्रा०]—	—	०.१	०.०२१	०.३	—

मिलिए डाक्टर अंगूर से

फलों में अंगूर प्रकृति की एक सर्वोत्तम देन है। संसार में जितने भी पौष्टिक फल हैं उन सबमें अंगूर का स्थान सर्व प्रथम है। अंगूर देखने में जितना अच्छा लगता है, खाने में भी उतना ही स्वादिष्ट होता है और अनेक पोषक तथा चिकित्सीय गुणों से भरपूर है।

अंगूर के हरे-पीले गुच्छे आँखों को कितने मनोरम, सुन्दर व आकर्षक लगते हैं। वास्तव में अंगूर के सेवन से मनुष्य भी अंगूर की भाँति सुन्दर, आकर्षक एवं अच्छे स्वास्थ्य का स्वामी बन सकता है। प्राचीन काल से ही मानव ने अंगूर को स्वर्गीय फल माना है और अनेक प्राचीन ग्रन्थों में इसके अलौकिक गुणों का गुण-गान किया है।

पोषक गुण

पोषण की महत्ता की दृष्टि से अंगूर प्रकृति की सर्वाधिक महत्वपूर्ण देन है। शर्करा का इतना अधिक अनुपात ही इस फल की स्वाभाविक विशेषता है। इस शर्करा में डेक्सट्रोज, और लेवूलोज नामी दो शर्करा का सम्मिश्रण है, और इसका अनुपात १५ से २५ प्रतिशत तक है। अन्नों और शाकपात में जो शर्करा पायी जाती हैं उसके मुकाबले, अंगूर शर्करा को पचाने के लिए शरीर को किसी प्रकार की तैयारी नहीं करनी पड़ती है, अर्थात यह पाचन कार्य स्वतः हो जाता है। मधुमेह के रोगी को ग्लूकोज की अपेक्षा लेवूलोज सरलता से सहन हो जाता है।

अंगूर को पोषण महत्ता को हृदयंगम करने के लिए, यह समझना आवश्यक है कि इसके किस भेद में क्या विशेषता है, और इनमें खनिज तत्व कितने पाए जाते हैं। अंगूर का रासायनिक विश्लेषण करने से उसमें निम्नलिखित तत्व पाए जाते है :—

पोटैशियम	५२.९६	प्रतिशत
सोडियम	३.६८	,,
कैलशियम	६.९१	,,
मैगनीशियम	३.२९	,,
आइरन	१.१९	,,
फास्फोरिक अम्ल	२१.२७	,,
सल्फ्यूरिक अम्ल	५.००	,,
सेलीसिलिक अम्ल	३.५७	,,
क्लोरीन	१.८२	,,

औषधीय दृष्टि से यह बात ध्यान देने योग्य है कि पोटैशियम की मात्रा बहुत अधिक हैं, और सोडियम की मात्रा बहुत कम।

विटामिनों का अनुपात निम्नलिखित है :—

		मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम
विटामिन ए (केरोटीन)		१५
,, बी-१	...	५०
विटामिन बी-२	...	१५
,, पी-पी	...	८.४
,, सी	...	१ से ७.२

इस वास्तविकता पर ध्यान दें कि अंगूर में विटामिन सी और बी-समूह कितना अधिक है, और ये दोनो ही शर्करा और प्रोटीन पर गहरा असर डालते हैं।

वनस्पति दूध

इसके गूदे में पेक्टिक तत्व, एन्जाईम और सेलूलोज पाये जाते हैं। अंगूर के रस और मां के दूध का रासायनिक विश्लेषण करके विद्वानों ने बताया है कि अगूर का रस "वानस्पतिक" दूध है। निम्न तालिका से विदित होगा कि दोनो में भारी सामीप्य है।

	मां का दूध	अंगूर का रस
जल	८७.५०	७८.००
प्रोटीन	२.५०	१.२०
शर्करा और वसा	११.००	२२.००
खनिज	०.२५	०.३५

अंगूर एक महत्वपूर्ण सस्ता खाद्य है क्योंकि इसमें ऐसे बनस्पति तत्व पाए जाते हैं जिनका बड़ी सरलता से उपयोग हो जाता हैं।

उपचारीय गुण

चिकित्सा की दृष्टि से अंगूर की महत्ता इसके पोषण तत्वों पर निर्भर करती है। इसमें सन्देह नहीं कि इस महत्ता का रहस्य इसमें शर्करा अनुपात अत्यधिक का ही है। अनुसंधान से यह विदित हुआ है कि यही शर्करा पेशियों, हृदय और तन्त्रिका तन्त्र आदि मुख्य अंगों को बल देती है, फिर इसका समीकरण बड़ा सरल है, इसीलिए यह रसायन बलदायक समझा जाता है। बस यही कारण है कि यह सब तरह की रोग मुक्ति के बाद की स्थितियों, अवसाद और विविध प्रकार की दुर्बलताओं में हितकर हैं।

अंगूर-उपचार विशेष रूप से इसलिए भी हितकर है कि इससे प्रोटीन और फ़ैट के बिना बढ़ाये ही आवश्यक कैलोरी की

पूर्ति हो जाती है। लोहा, ताम्बा, और मैंगनीज जिस ऊँचे अनुपात में पाए जाते हैं इसने इसके बलदाता गुणों को चार चांद लगा दिए हैं क्योंकि ये तीनों तत्व हीमोग्लोबिन बनाने के लिए अनिवार्य हैं।

निरोधक गुण

खनिज लवणों और विटामिनो की उपस्थितियों के कारण अंगूर में निरोधक गुण भी आ गये हैं। यह बात बिश्वास पूर्वक कही जा सकती हैं कि यदि शरद ऋतु में अंगूर खाया जाए तो मौसम के लिहाज से यह भारी रोग नाशक सिद्ध होगा। उन दिनों हम ऐसे मौसम में पहुँच जाते हैं जब कि खाद्य, विशेषत: ऐसे खाद्य जिनमें अन्न हो, मांसादि फैटयुक्त खाद्य, जो सब अम्लजन्य होते हैं और ऐसे सूखे या सुरक्षित खाद्य जिनमें विटामिनों का अभाव होता हैं, विषाक्त हो जाते हैं, इस तरह अक्तूबर में अंगूर खाने से जब कि उसके साथ साथ अन्य व्यवधान भी पूरे किए जायँ, अपने खनिज लवणों और विटामिनों की बहुलता तथा प्रचुरता द्वारा, मानव शरीर की रक्षा करता है, और प्रतिषेध सिद्ध होता है। इन दोनों विशेष तत्वों को शरीर में पर्याप्त मात्रा में संचित करके, अंगूर, शीतकालीन खाद्य सम्बधी अभावों से मानव शरीर की सफलता पूर्वक रक्षा करता है।

अंगूर में यद्यपि स्वाभाविक रूप से अम्लता पायी जाती है, फिर भी, इसकी प्रतिक्रिया क्षारीय है। लिमोसियर का मत है कि १ किलोग्राम अंगूर से मानव शरीर को ऐसे तत्व मिल जाते हैं जो ६ किग्रोग्राम सोडा बाईकारबोनेट के समान होते हैं, इस तरह यह शरीर क्रिया संबंधी क्षार के अनुपात की रक्षा करता है, जब कि मांस, अंडे और अन्नादि इसके अनुपात को कम करते हैं। परन्तु अंगूर से अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए हमें निम्न बातों पर भी ध्यान देना चाहिए :—

अंगूर में जो विटामिन और खनिज लवण पाए जाते हैं, वे अधिकतर उसके छिलके के नीचे ही पाए जाते हैं, इसलिए अंगूर छिलके समेत खाना चाहिए। ऐसा केवल इसलिए ही नहीं किया जाता कि इससे अन्तड़ियों में खमीर बनने का नियन्त्रण होगा, वरन इसलिए भी कि यह विटामिन बी की प्राप्ति का सर्वाधिक सम्पन्न साधन हैं और आधुनिक चिकित्सा मे बच्चों और वयस्कों की चिकित्सा में सफलता के लिए इस विटामिन को सर्वाधिक मान्यता दी गई है।

सफेद अंगूर को प्रातः काल की देन कहा जाता है, और काले अंगूर को सध्या की सन्तान का नाम दिया गया है। सफेद अंगूर में विटामिन अधिक है, और काले अंगूर में खमीर। प्रकृति-चिकित्सकों का यह परामर्श बिल्कुल सही है कि सवेरे सफेद और सुनहरी अंगूर खाना चाहिए और शाम को काला तथा लाल। कारण यह है कि हल्के रंग के अंगूर में जो विटामिन पाए जाते हैं, उन्हें सवेरे खाली पेट खाना ही बेहतर है और गहरे रंग के अंगूर शाम के समय खाने से पाचन शक्ति को बल मिलता है क्योंकि उनमें खमीर पाया जाता है। (जी. टेलेरिको)

औषधीय गुण

अंगूर में पानी और पोटैशियम लवण भारी मात्रा में पाये जाते हैं इसलिए यह एक उच्च कोटि का मूत्रल है। इसमें अलब्युमिन और सोडियम क्लोराईड की मात्रा कम होने से यह गुर्दों के लिए और लाभकारी हो जाता है। गुर्दों के नए और पुराने शोथ के लिए अंगूर एक प्रथम कोटि की औषध है।

अंगूर सारक भी है। इसकी इस विशेषता का रहस्य यह है कि इसमें सेलूलोज, शर्करा और आरगैनिक अम्ल एक साथ पाए

जाते हैं। अंगूर जिगर को बल देता है और पित्त के स्राव को नियमित करता है। यही कारण है कि अंगूर जिगर की हर तरह की खराबी में इस्तेमाल किया जाता है। कुछ लेखकों का यह भी मत है कि अंगूर में इन्सुलिन जैसा एक तत्व पाया जाता है इसलिए यह मधुमेह के कुछ भेदों में भी दिया जा सकता है हालांकि इसमें शर्करा का अनुपात बहुत ऊंचा है।

चूंकि अंगूर में खनिजों का अनुपात बहुत ऊंचा है इसलिए इसे उनकी पूर्ति के लिए दिया जा सकता है विशेषतः जब अनीमिया (खून की कमी) हो और चूने की कमी हो। आमवात, संधिशोथ, गठियाबाई में भी अंगूर हितकर है क्योंकि इसमें ऐसे क्षारकर तत्वों की बहुतायत है जो यूरिक अम्ल को घोलकर बाहर निकालने की क्षमता रखते है। और दूसरी ओर इसमें प्रोटीन का अभाव है और यह प्रोटीन अन्तड़ियों में पहुंचकर विष पैदा नहीं करता है। इतना ही नहीं अंगूर में मोतियाबिंद, पितपथरी, आमाशय के घाव, आतशक, कैंसर, और टी-बी को दूर करने की भी क्षमता है।

द्राक्ष-चिकित्सा

कल्प कई प्रकार के फलों से कराया जाता हैं, पर अंगूर से जो कल्प कराया जाता है वह सबसे अच्छा हैं। यह कल्प किसी भी जगह जहां अंगूर मिलते हों किया जा सकता हैं। फल-चिकित्सा में इसके मूल्य का अन्दाजा इससे लगाया जा सकता है कि युरोप में द्राक्ष-चिकित्सा के कई प्रसिद्ध केन्द्र खुले हुए हैं जो बड़ी सफलता से अपना कार्य चलाते हैं और प्रति वर्ष हजारों रोगियों को नीरोग करके उन्हें उत्तम स्वास्थ्य का वरदान देने में सफल होते हैं। इस चिकित्सा से अग्निमांद्य, दुष्पचन और तन्त्रिका दौर्बल्य के रोगी विशेष लाभ उठाते हैं।

द्राक्ष-चिकित्सा के लिए रोगी को ऐसे शहर या स्थान में भेजा जाता है जहाँ अंगूर के खेत अत्यधिक होते हों। वहाँ पहुंचने पर मरीज को यह आदेश दिया जाता है कि वह दिन भर पाँच-पाँच मिनट पर एक-एक अंगूर तोड़ कर खाये। बाद में अंगूर की मात्रा बढ़ा कर आधा किलो रोज से चार किलोरोज तक करली जाती है या इतनी कि जिसे रोगी आसानी से खा सकता हो। भोजन हलका और आसानी से पचने वाला दिया जाता है और अंगूर खाना-खाने से पौन घंटा पहले दिये जाते हैं। यह क्रम एक माह से तीन माह तक चलाया जाता है।

अंगूर का कल्प जब ठीक से किया जाता है तो अनेक रोगों में लाभ पहुँचाता है। आन्त्र पूती-भवन में शोध होता है, चिरकालिक कब्ज, क्षय रोग जैसे तपेदिक, चिरकालिक पेचिशी दस्त, हृदय रोग, जठरान्त्र-शोथ, श्वसनीशोथ, वातस्फीति, कृच्छ्श्वसन, तिल्ली की वृद्धि, चिरकालिक मलाशयशोथ (कोलाइटिस), गठियाबाई, अग्निमांद्य, स्थूलकायता और पेट का बढ़ जाना आदि अनेक रोगों में आश्चर्यजनक लाभ पहुँचता है।

अंगूर कैसे खाया जाय

अंगूर खाने से पहले कम से कम चार दिन तक उपबास किया जाय। इन दिनों में ताजा ठडा पानी पीना चाहिए। इस पानी में नींबूरस निचोड़ लेना चाहिए। इस पानी में नमक या चीनी या कोई और चीज नहीं मिलानी चाहिए। एनिमा का पानी गुनगुना या ताजा होना चाहिए।

पांचवें दिन सुबह उठकर एक गिलास सादा जल पीना चाहिए। इसके कम से कम आधा घंटा बाद ६० ग्राम अंगूर छिलके समेत खूब चबा कर खाने चाहिए। खाने से पहले अंगूरों

को पानी में धो लेना चाहिए। हर २-२ घंटे बाद इतनी ही मात्रा में अंगूर खाना चाहिए। इस तरह अंगूर खाने का पमय सुबह ७ या ८ बजे से शाम के ७ या ८ बजे तक समझना चाहिए। इपके बाद किसी हालत में भी अंगूर नहीं खाना चाहिए। यह क्रम आम रोग की स्थिति के अनुसार १ या २ सप्ताह से लेकर दो मास तक जारी रह सकता है।

अंगूर की मात्रा धीरे-धीरे करके बढ़ाना चाहिए और इस तरह दिन में अधिक से अधिक ३-४ किलोग्राम तक अंगूर खाया जा सकता है। जो लोग शारीरिक श्रम अधिक करते हैं वे चार किलो तक खा सकते हैं।

यदि इस अन्तर में अंगूर खाने से ज्वर हो जाए तो फिर ३—४ दिन का ऊपर बतायी पद्धती से उपवास करना चाहिए। उपवास काल में जैसा कि पहले बताया गया है सादा ताजा पानी के सिवा कुछ नहीं लेना चाहिए अर्थात् अंगूर खाने की चेष्टा नहीं करनी चाहिए। उपवास करने से और अंगूर खाने के दिनों में शारीरिक क्षीणता बढ़ती है. इससे घबराना नहीं चाहिए। यह क्षीणता बाद में अपने आप चली जाती है और वजन भी बढ़ जाता है। जिन दिनों अंगूर खाया जाए उन दिनों सुबह उठकर पानी पीयें और दिन में अंगूर के सिवा और कुछ भी न खायें। बाद में भी खान पान के बारे में सावधान रहना चाहिए।

एक किलो से अधिक अंगूर रोज खाने वालों को सभी छिलके नहीं खाने चाहिए। खाने का अन्तर कम से कम २ घंटे होना चाहिए, ताकि आमाशय को उसे पचाने का पूरा-पूरा अवसर मिलता रहे। सर्वोत्तम परिणाम तब मिलता है जब

अंगूर उचित मात्रा में खाया जाय, और हर दूसरे तीसरे दिन हरे, लाल, सफेद या बैंगनी रंग के अंगूर लिए जायें।

यह याद रखना चाहिए कि जब अंगूर खाना शुरू किया जाता है तो ८ या १० दिन तक शरीर की सफाई होती है, अर्थात अन्तड़ियों में जो मल जमा हुआ होगा वह निकल जायेगा। अधिकांश हालतों में रोग और अस्वास्थ्य का मूल कारण यही मल होता है। इन्हीं दिनों प्रायः कष्ट के लक्षण आते हैं। इस का स्पष्ट अर्थ है कि शरीर की सफाई हो रही है। निर्बल और दूषित आधार पर नवनिर्माण का श्रीगणश होने से पहले प्रायः वजन गिरता है। इसका एकमात्र कारण यही है कि मल निकल गया। रोगी को हर रोज अपना वजन करना चाहिए। जब वजन घटना बंद हो जाए तो अंगूर की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर ३-४ किलो तक कर लेना चाहिए। सफाई के इस सप्ताह से ले कर इसके लिए २ माह तक लग सकते हैं।

दूसरा दर्जा

जब वजन बढ़कर सामान्य हो जाए तो अंगूर खाना ५,७ दिन तक और जारी रखना चाहिए। और इसके बाद अंगूर की मात्रा कम करके इन्हें दूसरे फलों और दूध के साथ नीचे लिखे अनुसार लेना चाहिए।

सुबह जलपान के समय कोई ताजा मौसमी फल लें, ये फल हर रोज बदलते रहें। बाकी दिन में दो-दो घंटे पर अंगूर खाना जारी रखें। ८,१० दिन तक ऐसा करने के बाद सुबह का जलपान वैसे ही ताजा मौसमी फलों का हो, और दिन में क्रीम निकला दूध या केले या कोई और मौसमी फल लिए जाएं। और अंगूर केवल ३-४ बार ही लिया जाए, जैसे—

सुबह ८ बजे—मौसमी फल
१० बजे—अंगूर
दोपहर १२ बजे—अंगूर
दोपहर बाद २ बजे—क्रीम निकला दूध
" ४ " —अंगूर
शाम ६ " —मौसमी फल
" ८ " —अंगूर

यदि अंगूर से अरुचि हो जाए तो उसे छोड़ देना चाहिए और एक-दो दिन तक नीबू रस निचोड़ कर टमाटर ही खाना चाहिए। टमाटर सब्जी के मुकाबले फल अधिक है और उसमें अनेक बहुमूल्य खनिज पाये जाते हैं।

यह क्रम १०-१२ दिन तक चलना चाहिए।

तीसरा दर्जा

अब कच्चे साग सलाद, मौसमी फल, दूध, सूखे मेवे, क्रीम निकला दूध और शहद लेना चाहिए।

सबसे पहले प्रातः काल उठकर एक गिलास ताजा ठंडा पानी पीना चाहिए। उसके आधा घटा बाद अंगूर या ताजा मौसमी फल या दूध या क्रीम निकला दूध या फल-रस लेना चाहिए। दोपहर को कच्ची सब्जी जैसे गाजर, मूली, चुकन्दर, शलजम, टमाटर, आमला, हरी मटर, या अंकुरित अन्न लेना चाहिए। फलाहार करने के बाद अनेक प्रकार के साग पात नहीं लेने चाहिए। और जब कच्चे साग पात और सलाद या सूखे मेवे खाए जायं तो खाने का अन्तर कुछ बढ़ा देना चाहिए क्योंकि कच्ची चीजें अधिक देर में पचती हैं। कच्ची सब्जियों को काटकर उन पर नीबू का रस निचोड़ लेना चाहिए। उसमें थोड़ा

क्रीम भी मिलाया जा सकता है। बेहतर होगा कि कच्ची सब्जियां दोपहर के समय खायी जाएं ताकि पचने के लिए काफी समय मिल जाय। रात के भोजन में क्रीम निकला दूध, दूध, खट्टा क्रीम और सूखे मेवे लिए जा सकते हैं। कच्ची साग सब्जियों का खाना जितने अधिक दिनों तक जारी रहे उतना ही अच्छा है। इस तीसरे दर्जे में पोषक खाद्य ही लेने चाहिए।

यह क्रम भी १०-१२ दिन तक चलाया जाय।

चौथा दर्जा

सुबह—कोई एक मौसमी फल।

दोपहर—उबली सब्जी, चोकर समेत मोटे आटे की रोटी।

शाम के ७ बजे—कच्ची साग सब्जियां या दूध और सूखे मेवे।

बाद में धीरे-धीरे साधारण सन्तुलित आहार पर आ जाना चाहिए।

जिन्हें अल्पपित्त की शिकायत हो उन्हें आग पर पका भोजन नहीं करना चाहिए, उनके लिए कच्ची साग सब्जियां ही हितकर हैं।

निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए

१. कच्चा खाना और आग पर पका खाना अलग-अलग रखें, और दोनो में ऐसे समय एक ही चीज खाएं। मिला कर खाने से आमाशय और अन्तड़ियां दोनों बिगड़ जाएगें क्योंकि आग पर पका खाना कच्चे खाने की अपेक्षा भारी होता है और देर में पचता है।

२. आग पर पका खाना जब शुरू करें तो वह सूखा होना चाहिए। उसके साथ कोई झोल, शोरबा या किसी तरह का तरल नहीं होना चाहिए।

३. आग पर पके खाने के साथ सलाद, फल या सूखे मेवे नहीं खाने चाहिए।

४. अंगूर खाने के बाद आप जब खाना बदलें तो सब्जियां भाप से पकाई हुई होनी चाहिए। और एक समय एक ही सब्जी होनी चाहिए। यदि यह अच्छी तरह पचने लगे तो फिर २ या ३ तरह की सब्जियां एक साथ ली जा सकती हैं।

५. निशास्ता (स्टार्च) भी एक से अधिक प्रकार का न हो जैसे हाथ कुटा चावल या आलू।

६. यदि आग पर पके किसी खाने से किसी तरह की असुविधा हो तो उसे तत्काल बंद करदें और कच्चे खाने पर आ जाए।

अंगूर कल्प के दिनों में खुली हवा में अधिक समय व्यतीत करें, पूर्ण विश्राम करें, निश्चिन्त रहें, साधारण व्यायाम करें, खुली हवा में यथाशक्ति सैर करें, धूपस्नान भी अनिवार्य हैं। प्राणायाम करना भी हितकर है। आवश्यकतानुसार एनिमा भी लेना चाहिए ताकि शरीर में मल सचित न हो।

७. अंगूर खाने के दिनों में विशेषतः प्रारम्भिक दिनों में सादा ताजा पानी पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिए। परन्तु अति न होने पाए क्योंकि इससे गुर्दों पर काम का बोझ पड़ सकता हैं।

८. यदि अंगूर खाने से पेट में हवा (गैस) अधिक बने तो छिलका नहीं खाना चाहिए। घुटने छाती पर समेट कर एनिमा लेना चाहिए या पूरे धड़ पर लपेट लेना चाहिए। इससे अफारा आना बंद हो जाएगा।

९. कभी-कभी अंगूर खाने से मल काला आने लगता है। इससे घबराना नहीं चाहिए। कभी-कभी अंगूर खाने से मुंह भी आ जाता है। इससे भी घबराने की जरूरत नहीं हैं।

कैंसर-रोधी गुण

कैंसर एक जटिल और भयानक रोग है। जगत के प्रसिद्ध चिकित्सकों की पूरी कोशिश और अनुसन्धान के बावजूद भी कैंसर का अभी तक कोई सरल और निश्चित तरीका इलाज का हाथ नहीं लगा है। पर अंगूर में प्रकृति ने कुछ ऐसे तत्व निर्माण कर दिए हैं कि इसके सेवन से कैंसर रोग से भी मुक्ति मिल जाती है।

अमरीका की प्रसिद्ध श्रीमती ब्रांट को आमाशय का कैंसर हो गया था। सब प्रकार का इलाज करा चुकने के बाद उन्होंने प्रकृति माता की शरण ली। लम्बा उपवास किया, इससे रोग की वृद्धि तो रुकी पर रोग के कम होने का कोई लक्षण नहीं मिला। उपवास के बाद कई प्रकार के भोजन आजमाए गए पर लाभ होने के बजाय हर बार रोग में कुछ न कुछ ज्यादती ही मालूम देती थी। एक बार इसी तरह बहुत लम्बा उपवास करने के बाद जबकि ऐसा प्रतीत होता था कि शरीर में अब कुछ रह नहीं गया है, श्रीमती ब्रांट ने एक बड़ा गुच्छा अंगूरों का खा लिया। इसका इतना अच्छा प्रभाव पड़ा कि अंगूर खाना जारी रखा गया और छः सप्ताह में श्रीमती ब्रांट ने कैंसर से छुटकारा पा लिया। कैंसर रोग से यह आश्चर्यजनक मुक्ति केवल अंगूर खाने से हुई, अंगूर के साथ दूसरा और कोई पदार्थ नहीं लिया गया।

आप स्वस्थ हो जाने के बाद श्रीमती ब्रांट ने यही अंगूर-चिकित्सा अनेक दूसरे कैंसर-रोगियों पर आजमाई। परिणाम हर बार अच्छे ही मिले। इससे प्रोत्साहित होकर श्रीमती ब्रांट ने ग्रेप-क्योर नाम की एक पुस्तक कैंसर के इलाज पर लिखी। इस पुस्तक में उन्होंने अपना और दूसरों के इलाज का सविस्तर

वर्णन किया है। श्रीमती ब्रांट ने देश भर में भ्रमण करके अंगूर के कैंसर-रोधी गुणों का प्रचार किया और तभी से उनकी पुस्तक 'ग्रेप-क्योर' अति प्रसिद्ध हो गई।

प्राकृति वेलेयक

रोग की हालत में शरीर की पाचन नली तथा आंतों में श्लेष्मा की एक विष भरी पर्त जम जाती है। और भोजन पचकर जब शरीर निर्माण के लिए इस पर्त में से गुजरता है तो यह स्वयं विषाक्त होकर रक्त को दूषित कर देता है। श्लेष्मा की इस विष भरी पर्त को घोल कर बाहर निकालने में अंगूर सर्वोत्तम है। इस प्रकार अंगूर अनेक रोगों को दूर करने में सहायक होता है।

श्लेष्मा-रोगों के अलावा अंगूर टी.-बी. रसौली, घेंघा, दमा, मिरगी, पित्त-पथरी और मोतियाबिन्द जैसे रोगों में भी लाभ पहुंचाता है।

यूरोप के अनेक देशों में जैसे फ्रांस, इटली, स्विजरलैंड, जरमनी, टिरोल आस्ट्रिया के ऐल्पस जैसे स्थानों में जहाँ अंगूर बहुतायत से होता है और जहां सड़कों के साथ-साथ अंगूरी लताएं अपनी मोहक खुशबू हवा में बिखेरती हैं, वहां के शहरों के होटल दूर-दूर से आये रोगियों से खचा-खच भरे रहते है। ये सब लोग यहां अंगूर-चिकित्सा के लिए आते हैं और केवल अंगूर ही खाते हैं, अंगूर ही पीते हैं और वास्तव में ऐसा लगता है कि वे केवल अंगूर के रस में ही स्नान करते हैं।

यह एक रोचक तथ्य है कि द्वितीय विश्वयुद्ध में एक बार जब इटली के सिपाहियों में पेचिश का रोग फैला तब संयोग से उन्हें कुछ दिनों के लिए अंगूर के बागों में टिकना पड़ा और

आश्चर्य से देखा गया कि थोड़े दिनों बाद ही सिपाहियों में पेचिश के लक्षण गायब हो गये और वे पूर्ण स्वस्थ हो गए।

इटली में द्राक्षोत्सव

सन् १६३१ ई० में इटली देश में द्राक्षोत्सव मनाया गया। मसोलिनी के आदेशानुसार वहाँ के डाक्टरों ने अनेकों सुन्दर लेख लिखे जो वहां के प्रख्यात पत्रों में छापे गये, जिनके द्वारा वहाँ की जनता में अंगूर के विभिन्न गुणों का खूब प्रचार हुआ। जनता को समझाया गया कि अंगूर खाने से मालीखोलिया, जिगर और तिल्ली के रोग, मोटापा, अजीर्ण, पाचन-विकार गुर्दों के रोग, गाउट, गठियाबाई, आमवात, अग्निमांद्य, दुष्पचन, आमाशय-व्रण, जठरशोथ, अरक्तता, पित्तातुरता, पेचिश, पुराने दस्त, कोलाइटिस आदि अनेकों रोगों में लाभ होता है। अंगूर खाने से बुड्ढे जवान हो जाते हैं और चेहरे पर रौनक आ जाती है, औरतों का रूप रंग बदल जाता है और उनमें एक विशेष प्रकार का आकर्षण पैदा हो जाता है, इत्यादि।

मिनिस्ट्रों को आदेश दिया गया कि वे जहाँ-कहाँ अंगूर के बारे में ही भाषण दें। इस तरह जब लेख पर लेख पत्रों में छपने लगे तो वे लोग भी अंगूर खाने लगे जो पहले कभी नहीं खाते थे। इस सब के परिणामस्वरूप इटली में अंगूर की खपत हर साल से पांच गुना बढ़ गयी, और लोगों के स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक वृद्धि हुई।

प्रतिटॉक्सिन क्रिया

भोजन पचने के उपरान्त शरीर में कुछ माद्दा ऐसा रह जाता है जो शरीर के बाहर निकल जाना चाहिए। जब यह माद्दा शरीर के बाहर नहीं निकलता तो यह शरीर में विष

पैदा कर देता है और ऐसी हालत को स्वविषाक्तता कहते हैं। कब्ज होने से या गोश्त मांस अण्डा आदि ज्यादा खाने से स्वविषाक्तता पैदा हो जाती है।

अंगूर में ऐसे तत्व है जो स्वविषाक्तता को रोकते हैं और यदि ऐसी हालत पैदा हो जाय तो प्राकृतिक तरीके से शरीर की सफाई करके विशाक्तता को दूर करते हैं। जब अंगूर ठीक तरह इस्तेमाल किया जाता है तो आंतों के पूतीभवन की सफाई हो जाती है और कब्ज से छुटकारा मिल जाता है। इसके लिए अंगूर एक-दो किलो तक रोज खाना चाहिए, छिलके और बीज निकाल देने चाहिए।

मूत्रल क्रिया

अंगूर एक उच्चकोटि की मूत्रल औषधि है। गुर्दों के कार्य को ठीक करने में अंगूर का स्थान प्राकृतिक खाद्यों में सर्वप्रथम हैं। फ्रांस के डाक्टरो का मत है कि मूत्र लाने के लिए अंगूर से बढ़कर कोई दवा नहीं है।

अंगूर में यह विशेष गुण इस कारण है कि इसमें नाइट्रेट्स और कारबोनेट्स अधिक मात्रा में होते हैं। अंगूर मूत्र द्वारा शरीर के विषाक्त पदर्थों को बाहर निकालने में गुर्दों की बराबर मदद करते हैं और ऐसा करने में गुर्दों पर किसी तरह का बोझ नहीं डालते। पर दवाओं में यह बात नहीं है। कोई भी कृत्रिम रूप से तैयार की गई दवा जो मूत्र लाने के लिए दी जाती है वह अपने कुप्रभाव से गुर्दे को हानि पहुंचाती है।

आमवात रोधी गुण

गलत-भोजन के कारण जब यूरिक अम्ल शरीर में अधिक जमा हो जाता है तो गठियाबाई, आमवात तथा सन्धिशोथ आदि रोग हो जाते हैं। अंगूर यूरिक अम्ल के खिलाफ एक तेज

हथियार का काम करता है, इसीलिए अंगूर सन्धिशोथ जैसे दुस्साध्य रोगों को भी समूल नष्ट करने की सशक्त क्षमता रखता है। और गठियाबाई के लिए तो अंगूर एक रामबाण दवा है।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए रुधिर का क्षार-अम्ल संतुलन ठीक होना अत्यावश्यक है। इस संतुलन के बिगड़ने से जो रोग होते हैं उन्हें ठीक करने का एक मात्र सबसे अच्छा उपाय यही है कि इस बिगड़े संतुलन को ठीक किया जाय और अम्लाधिक्य को कम करने के लिए क्षारीय पदार्थ खाने को दिये जायँ। अंगूर खाने से रुधिर की अम्लता कम होती है और क्षारता बढ़ती है। इसलिए अम्लता के कारण हुए शारीरिक रोग जैसे आमवात, गुर्दे के विकार, कम उम्र में बुढ़ापे के लक्षण, रक्तदाब के विकार, चर्मरोग, शिरोपीड़ा, अरुचि, कमजोरी, दिल डूबा-डूबा रहना, शियाटिका, हृद्रोग, सांस की तंगी, आदि सब रोग अंगूर खाने से शीघ्र ही अच्छे हो जाते हैं।

डाक्टर टेबानेरा जिनको कि अंगूर-चिकित्सा का गहन ज्ञान है और जिन्होंने इस चिकित्सा पद्धति को हजारों मरीजों पर आजमाइश की है, उनका कहना है कि अंगूर सेवन से चिरकारी आमवात, गाउट, जिगर, गुर्दे और आमाशय तथा आंतों के रोग, अनेक प्रकार की दुर्बलताएँ और तन्त्रिका-विकृतियाँ, तथा पोषण सम्बन्धी लगभग सभी विकार तत्काल अच्छे हो जाते हैं।

रुधिर निर्माण गुण

अंगूर का रस खून बनाता है। अंगूर के "खून" में ऐसे तत्व रहते हैं जो मनुष्य का खून बनाते हैं। शिकागो के एक अनाथालय के ६० बच्चों पर अंगूर के रस का प्रयोग किया

गया । २५० ग्राम अंगूर का रस रोज पिलाने से बच्चों की द्वितीयक अरक्तता दूर हो गई। यह प्रयोग डाक्टर फिशबीन, डाक्टर कालिवन तथा डाक्टर हियूमन्न ने किया। जिन बच्चों को २५० ग्राम अंगूर का रस रोज दिया गया उनके हीमोग्लोबिन में ८.१ प्रतिशत की वृद्धि हुई जबकि दूसरे बच्चों के हीमोग्लोबिन में जिनको अंगूर का रस नहीं मिला वृद्धि केवल ४.४ प्रतिशत ही हुई। इस तरह अंगूर का रस लेने वाले बच्चों में न लेने वालों की अपेक्षा हीमोग्लोबिन की वृद्धि ४० प्रतिशत से भी अधिक हुई। अंगूर का रस बच्चों ने बड़े चाव से और खुशी-खुशी पीया और इसके पचने में कोई कठिनाई नहीं हुई।

एक आदर्श टानिक

अंगूर का रस एक बढ़िया घरेलू दवा है जो बोतलों में बन्द मिल सकती है। जब भोजन में अधिक नियन्त्रण किया जाता है तब थोड़ी-थोड़ी मात्रा में अंगूर का रस पिलाने से प्यास नहीं लगती और पोषण मिलने से ताकत भी बनी रहती है। जब बच्चों के दांत निकलते हों और कब्ज रहता हो तब उन्हें एक छोटा चमचा अंगूर का रस सवेरे शाम दो वक्त पिलाना चाहिए। जिन बच्चों को कब्ज के कारण आक्षेप के दौरे पड़ते हों अंगूर का रस उन्हें भी लाभ पहुँचाता है, और यह बच्चों के अर्श रोग के लिए भी एक अच्छी दवा है।

वयस्कों को अंगूर के रस में पानी मिलाकर शरबत की तरह दिन में कई बार पीना चाहिए। इससे मूत्रकृच्छ, बिन्दु-मूत्रकृच्छ, रक्तस्राव, गुरदों की शोथ, तेज जुकाम तथा उन सभी रोगों में लाभ पहुंचता है जिनके लिए द्राक्ष-चिकित्सा का प्रयोग पहले बताया जा चुका है।

अंगूर के रस में वे सभी गुण होते हैं जो अंगूर में पाये जाते हैं। चिकित्सा की दृष्टि से अंगूर का रस इसलिये अधिक महत्वपूर्ण है कि यह बड़ी आसानी से पीया जा सकता है और इस तरह अंगूर के अनोखे लाभदायक तत्व एक बड़ी मात्रा में शरीर के अन्दर पहुँचाये जा सकते हैं जो कि अंगूर खिलाने मात्र से संभव नहीं हो सकता। शरीर को अंगूर के रस से तर-ब-तर कर देने से शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती है, स्वास्थ्य लाभ होता है, और यह विष हरण करता है, मूत्र साफ लाता है, पाचन क्रियाओं के विकारों को दूर करता है, जिगर के कार्य को उत्तेजित करता है और स्वास्थ्य लाभ के लिए एक आदर्श टानिक का काम करता है।

अंगूर का रस कैसे बनाएं

अंगूर के रस की बोतल प्रत्येक घर में होनी चाहिए। अंगूर का रस बनाने की विधि इस प्रकार है :—

केवल साफ पके हुए अंगूर ही लें, ज्यादा गले हुए न हों। इन्हें ठण्डे पानी में धोकर अच्छी तरह साफ कर लिया जाय, फिर एक छोटी मशीन में या हाथ से मसल कर किसी साफ धुले कपड़े में डालकर थैली की तरह बनाकर लटका दिया जाय जिससे रस टपक कर नीचे किसी साफ शीशे के बरतन में जमा होता जाय। या कपड़े की थैली को हाथ से मरोड़ कर भी रस निकाला जा सकता है।

अब इस रस को एक डबल-बौइलर में गरम करना चाहिए जिससे कि रस को सीधी आंच न लगे। रस को १८० से २०० डिग्री फारेनहाइट तक गरम करना चाहिए। यदि थर्मामीटर न हो तो इस अन्दाजे से गरम करें कि भाप निकलने लगे, पर उसमें उबाल न आने पावें।

इस गरम रस को किसी कलईदार या शीशे के बरतन में २४ घंटे तक रखिये जिससे उसके न घुलने वाले कण नीचे बैठ जायँ। अब ऊपर के साफ रस को बड़ी सावधानी से निथार कर नीचे बैठे माद्दे से अलग करलें और इस साफ रस को फलालेन कपड़े की कई मोटी पर्तों में से फिर छान लें।

इस छने रस को पानी में उबाली हुई साफ शीशियों या बोतलों में भर लें। ऊपर थोड़ी जगह खाली रहने दें जिससे कि रस गरम करने पर ऊपर बह न निकले। अब किसी छोटी टीन के ड्राम में (जिसमें ये सब बोतलें या शीशियाँ आ जायँ) नीचे पेंदे के ऊपर लकड़ी का एक पतला पटड़ा रख कर सब बोतलें या शीशियाँ उस पर रख दी जायँ। अब ड्राम में इतना पानी भर दिया जाय कि बोतलों की गरदन तक आ जाय। तब ड्राम को आग पर रख दिया जाय और धीरे-धीरे इतना गरम किया जाय कि भाप निकलती दिखाई पड़ने लगे।

अब बोतलों या शीशियों को बाहर निकाल कर तुरन्त उनके मुंह बन्द कर दिये जायँ या उन्हें सील कर दिया जाय।

इस प्रकार तैयार किया हुआ यह शुद्ध अंगूर का रस बहुत समय तक ताज़ा रहता है और कभी खराब नहीं होता। बोतल या शीशी को किसी समय भी खोल कर रस काम में लाया जा सकता है।

किशमिश और मुनक्का

सूखे अंगूर को 'किशमिश' या 'मुनक्का' कहते हैं। मुनक्का बड़ा होता है और इसमें बीज भी होते हैं, किशमिश छोटी होती है और इसमें बीज नहीं होते। किशमिश दो प्रकार की होती है—लाल और काली। दोनों ही बीज-रहित होती हैं।

जिन देशों में अंगूर अत्यधिक होता है, जैसे इटली, फ्रांस, कैलीफोर्निया, दक्षिण आस्ट्रेलिया, स्पेन, अफ़गानिस्तान आदि जहाँ अंगूर की उपज ज्यादा होती है और खपत कम, वहाँ पके अंगूरों के गुच्छों को काट कर लकड़ी के बरतन में सूखने के लियें रख दिया जाता है। सूखने पर अंगूर का वजन बहुत कम हो जाता है। आम तौर पर २२ किलो अंगूर सूख कर साढ़े-पांच से सात किलो किशमिश या मुनक्के में बदल जाते हैं।

किशमिश में शकर

किशमिश का मुख्य खाद्योपादान है शकर। अंगूर में साधारणतः शकर १० प्रतिशत होती है। परन्तु अंगूर सूख कर जब किशमिश में बदल जाती है तब इसका शकर का अंश करीब ८ गुना बढ़ जाता हैं। इसलिए शकर की दृष्टि से किशमिश अंगूर से बहुत ज्यादा पुष्टिकर है। यही कारण है कि सब प्रकार की कमजोरियों में, विभिन्न प्रकार के क्षय रोगों में तथा रोगमुक्ति के समय स्वास्थ्य-लाभ के लिए किशमिश विशेष रूप से लाभदायक है।

अमलता नाशक गुण

कैलीफ़ोर्निया विश्वविद्यालय के डाक्टर सेवैल का मत है कि १०० ग्राम किशमिश या मुनक्का रोज खाने से मूत्र की अम्लता में बहुत कमी हो जाती है। इससे मूत्र में अमोनिया की मात्रा भी कम हो जाती है। किशमिश के सेवन से अम्लरक्तता दूर होती है। जो लोग मांस-मछली-अण्डा बहुत खाते हैं वे अकसर अम्लरक्तता का शिकार होते हैं। ऐसे लोगों को किशमिश खाने से अतुलनीय लाभ होता है।

बुखार में जो प्यास ज्यादा लगती है, मुनक्का खाने से वह ठीक हो जाती है। खांसी-जुकाम, पीलिया और तपेदिक में

किशमिश फ़ायदा पहुँचाती है। आमवात के लिए डॉक्टर जोसिया ओल्डफ़ील्ड का परामर्श है—"किशमिश चबाओ और स्वस्थ हो जाओ।"

वजन बढ़ाने के लिए

रात को सोते समय ५० ग्राम मुनक्का एक गिलास सादा पानी में भिगोकर रख दें। सवेरे उठने पर पानी पी लें और ऊपर से मुनक्के चबा-चबा कर खा लें। बीज फेंक दें, बीज न खायें। कब्ज की हालत में ऐसा करने से पैखाना साफ़ हो जाता है। यदि कब्ज पुराना हो तो यही उपाय कुछ दिन तक रोज करने से अच्छा संतोषजनक लाभ होता है।

वज़न बढ़ाने के लिए किशमिश लगभग एक किलो तक रोज़ खाना चाहिए, ३०-३० या चालीस ग्राम करके दिन भर में कई बार लिया जाय। यह अनुभव सिद्ध बात है कि अंगूर या किशमिश खाने से ४८ घंटे में १ किलो वज़न बढ़ना है।

किशमिश-कल्प

जब अंगूर का मौसम न हो, और हरा ताज़ा अंगूर न मिले तब किशमिश या मुनक्के से कल्प कराया जा सकता है। इसकी बिधि इस प्रकार है :—

जैसे अंगूर खाने से पहले ३-४ दिन तक उपवास किया जाता हैं, वैसे ही ३-४ दिन का उपवास किया जाय। फिर पांचवें दिन सुबह उठकर एक गिलास ताजा ठंडा पानी पियें, उसके आधा घंटे बाद मुट्ठी भर किशमिश खायें। खाने से पहले किशमिश को ताजे पानी में अच्छी तरह से धो लेना चाहिए और तिनके आदि सब निकाल देना चाहिए। दूसरा तरीका यह भी है कि किशमिश को ताजा पानी में धोकर थोड़े साफ जल में भिगो दें, इसे ३-४

घंटे तक भीगने दें। फिर एक-एक दाना खूब चबा कर खाया जाय और ऊपर से वह पानी भी पी लिया जाय। इस तरह दो-दो घंटे पर खाते रहें। जिस जल में किशमिश भिगोयी जाय उसे पीने से पहले उसमें थोड़ा नींबू का रस भी मिलाया जा सकता है। बाकी सारी विधि वही पालन करनी चाहिए जो पीछे अंगूर-कल्प के लिए बतायी जा चुकी है।

रासायनिक बिश्लेषण से देखा गया है कि हरे ताजे अंगूर और सूखी किशमिश या मुनक्के के स्वाभाविक तत्वों में कोई बिशेश अन्तर नहीं होता। इसलिये किशमिश या मुनक्का खाने से भी परिणाम अंगूर के कल्प जैसे ही मिलते हैं। अंगूर या किशमिश खाने के दिनों में पान, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, चाय, काफ़ी या शराब आदि का व्यवहार नहीं होना चाहिए।

किशमिश खाने के विभिन्न तरीके

१—किशमिश के इस्तेमाल का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसे रात को सादा ठंडे पानी में भिगो दिया जाय और रात भर इसी तरह भीगने दिया जाय। दूसरे दिन सुबह किशमिश खाकर ऊपर से पानी पी लिया जाय। कुछ दिन ऐसा करने से पुराने से पुराना कब्ज़ दूर हो जाता है।

२—किशमिश को दूध या दही के साथ खाया जा सकता है। दूध में अच्छी प्रोटीन यथेष्ट मात्रा में और किशमिश में शक्कर होती है। इन दोनों के मेल से किशमिश एक मूल्यवान खाद्य में बदल जाती है। पाचन-अंगों को विश्राम देने, शरीर को यथेष्ट मात्रा में पुष्टिकर खाद्य उपलब्ध कराने, फेफड़ों के काम को घटाने तथा शक्ति और ओज में वृद्धि करने की दृष्टि से यह दूध या दही मिली किशमिश एक बहुत हितकर खाद्य साबित हुई है।

३—किशमिश को दूध में उबाल कर भी खाया जा सकता है। किशमिश इस तरह जब उबाल कर खाई जाती है तब उसे पानी में भिगोने की जरूरत नहीं है। इससे पेट साफ होता है। और यह एक बढ़िया टानिक का काम करता है जिससे शरीर बलवान बनता है और देह में एक अद्भुत स्फूर्ति और तेज पैदा होता है।

४—छेने के साथ भी किशमिश खायी जा सकती है। छेना चीनी मिलाकर खाने के बजाय किशमिश मिलाकर खाने से अधिक गुणकारी होता है।

५—किशमिश को बादाम, काजू या मूंगफली के साथ खाने से विशेष लाभ होता है। क्योंकि सूखे मेवों में प्रोटीन और फ़ैट अधिक होता हैं और किशमिश में शकर, इन दोनों के मेल से एक पूर्ण आहार बन जाता है जो शरीर के पोषण में सुधार करता है और कमजोर को बलवान बनाता हैं।

६—सलाद के साथ भी किशमिश खायी जा सकती है। टमाटर, हरा धनिया, चुकन्दर, गाजर, खीरा, प्याज आदि का सलाद बना कर उसमें ऊपर से कुछ किशमिश छोड़ने से यह एक अत्यन्त लाभकारी तथा सुस्वाद खाद्य बन जाता है।

७—किसी भी शाक-भाजी के साथ किशमिश खाई जा सकती है। इससे खाद्य पदार्थ सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं हो जाता, बल्कि इसका खाद्य मूल्य भी बहुत बढ़ जाता है।

अंगूर का मरहम

अमेरिका ओर आस्ट्रेलिया में अंगूर पर जो परीक्षण हुए हैं उनसे यह भी सिद्ध हुआ हैं कि अंगूर के बाहरी उपचार से जटिल फोड़े, अर्बुद या गुल्म, पुराने घाव, नासूर, कैंसर के घाव

और तन्तुपेशी अर्बुद या तन्तुग्रन्थि अर्बुद ये सब घुल जाते हैं और घाव भर जाते हैं। इसके लिए हरा अंगूर पत्थर पर पीसकर साफ मलमल के टुकड़े में लपेट कर घाव पर बांध दें और ४-५ घंटे बाद बदलते रहें। इससे कैंसर जै्र सांघातिक फोड़े और दूसरी तरह के घाव या नासूर भी भर जाते हैं। यह भारी रक्त शोधक है।

अंगूर की पत्ती का काढ़ा

२० ग्राम अंगूर की ताजी पत्ती लेकर २५० ग्राम पानी में इतनी देर तक उबालें कि पानी आधा रह जाय। छान कर इसमें २० ग्राम मिश्री मिलाकर इस्तेमाल करें। यह रेत, पथरी, जिगर और मूत्र विकार के लिए लाभकारी है और इसे रोज पीना चाहिए।

कब्ज़-कुशा चाय

इस चाय को बनाने के लिए नीचे लिखी सामिग्री इकट्ठा करें—

स्नाय की पत्ती	४ ग्राम
मुनक्का (बीज निकालकर)	८ ,,
सोंठ (कुटी हुई)	१ ,,
लौंग (पौडर बनाकर)	१ ,,
उबलता हुआ पानी	१२५ ,,

इन सब को एक बन्द बरतन में ४ घण्टे तक उबलने दिया जाय। बाद में छान कर एक साफ शीशी या बोतल में भर लिया जाय। इसे ३० से ६० ग्राम की मात्रा में लेना चाहिए। थोड़ा दूध और चीनी मिलाने से इसका जायका बिलकुल चाय जैसा बन जाता है और छोटे बच्चे भी इसे बड़े शौक से पी लेते हैं।

यह चाय पुराने कब्ज के लिए बहुत लाभकारी है। पर इसे क्षोभ, ज्वर, बवासीर और गर्भ की अवस्था में नहीं लेना चाहिए।

बवासीर के लिए

(१)

निमोली की गुठली की गिरी ४ ग्राम
मुनक्का (बीज निकाल कर) ८ ,,

दोनों को मिलाकर एक गोली बना लीजिए। एक सप्ताह तक ऐसी एक गोली रोज खायें। इससे बवासीर नाश होती है।

(२)

रसौत १ ग्राम
निमोली की गुठली की गिरी १/२ ,,
मुनक्का (बीज निकालकर) २ ,,

इन सब को मिलाकर इसकी १० गोलियां बनालें। एक गोली रात को सोते समय लीजिए। इससे बवासीर नाश होगी।

पुराने कब्ज़ के लिए

बेहतर होगा कि रात को सोते समय निम्नलिखित मिश्रण लिया जाय—

हरी किशमिश ... ३० ग्राम
छोटा सेब ... एक
खूब पका टमाटर एक
छेना ... ३० ग्राम
भुनी मूंगफली ... ३० ग्राम
एक निबू का रस

किशमिश को किसी कांच या चीनी के प्याले में डाल दें। अब इनके ऊपर खूब गर्म जल इतना डालें कि किशमिश उसमें अच्छी तरह डूब जाय। इन्हें खूब हिला कर पानी फेंक दें। दूसरी बार फिर इसी तरह धोयें। अब इन्हें १५-२० मिनट तक साफ पानी में भीगने दें इसके बाद पानी निकाल दें और किशमिश को निबू के रस में छोड़ दें और २० मिनट तक भीगने दें। अब सेब और टमाटर को बारीक काट कर इसमें मिला दें, फिर छेना मिलाएँ, और अंत में मूंगफली डालें।

अब यह तैयार है। इसे बहुत धीरे-धीरे चबाकर खायें। यह मिश्रण तैयार होने के बाद २० मिनट के अंदर-अंदर खा लेना चाहिए। इसे खाने के बाद कम से कम २ घंटे तक कुछ नहीं पीना चाहिए। इसके साथ भी पानी आदि या कोई दूसरी चीज खानी-पीनी नहीं चाहिए। इसे खाने से एक या आधा घंटा पहले पानी लिया जा सकता है पर बाद में दो घंटे से पहले नहीं। यह क्रम ३-४ सप्ताह तक चलना चाहिए। यह पुराना कब्ज तोड़ने के लिए बहुत हितकर है। इसमें कोई और चीज मिलाने की जरूरत नहीं है। पोषण और खाद्य तत्व की दृष्टि से यह पूर्ण भोजन है।

अंगूर-इस्तेमाल के नये-नये तरीके

हमारे यहाँ भारत में अंगूर या अंगूर के रस का उपयोग करने का बहुत कम रिवाज है। अंगूर के रस को भी संतरे के रस की तरह ही इस्तेमाल करना चाहिये। अंगूर से अनेक स्वादिष्ट व्यंजन बनाये जा सकते है यह बहुत लोग नहीं जानते। यहीं आगे हम ऐसे नवीन व्यंजनों के बनाने की विधि लिखरहे हैं जो न केवल स्वादिष्ट ही हैं अपितु स्वास्थ्य वर्द्धक भी हैं।

अंगूर को अपने रसोईघर में तथा भोजन में सम्मानजनक स्थान दीजिए और फिर देखिये अपने स्वास्थ्य में आई ताज़गी, चुस्ती, सुन्दरता को। इन व्यंजनों द्वारा आप अपने महमानों को अचंभित कर सकते हैं। वे अवश्य ही आप की प्रशंसा करेंगे।

अंगूर का शरबत (१)

सामग्री—

अंगूर का रस	...	१०० ग्राम
नीबू का रस	...	१५ "
बरफ (कूट कर)	...	१०० "

अंगूर का रस और नीबू का रस दोनों को मिलाकर, गिलास में डाली हुई बरफ पर डालदें। तब गिलास में लगभग २०० ग्राम पानी मिला दें। इसे खूब हिलाकर धीरे-धीरे पीयें। चीनी मिलाने की जरूरत नहीं है।

यह शरबत प्यास और थकान को दूर करता है।

अंगूर का शरबत (२)

सामग्रीः— २५० ग्राम अंगूर, आधा किलो चीनी, पानी दो किलो, गुलाबजल (अन्दाज से)।

विधिः— एक चीनी, मिट्टी या शीशे के साफ बर्तन में अंगूर का रस निकाल लें। अब पानी में चीनी घोल कर साफ कपड़े से छान लें ताकि चीनी का मैल छन जाय। चीनी के साथ चाहें तो सौंफ व गोलमिर्च भी पीसकर दे सकते हैं। अब पानी में अंगूर का रस छोड़कर गुलाबजल दें। इसे गर्मी के दिनों में शरबत के तौर पर व्यवहार में ला सकते हैं। यह मस्तिष्क को ठंडक प्रदान करता है, साथ ही शक्ति भी।

किशमिश का शरबत

३० ग्राम किशमिश को १२५ ग्राम पानी में रखकर छः घंटे तक फूलने दें। फिर हाथ से मसल कर इसमें १२५ ग्राम पानी और मिला दें। इसे कपड़े से छान लीजिए और फिर पीजिए। यह शरबत शरीर का पोषण करने वाला और निरापद है। टाइफ़ाइड के रोगी को भी यह पेय देने में कोई हर्ज नहीं। इसमें नींबू का रस मिलाकर भी लिया जा सकता है।

अंगूर की खीर

सामग्री—पका अंगूर आधा किलो, पांच किलो दूध, ६० ग्राम किशमिश, एक किलो चीनी, थोड़ा पिस्ता, गुलाबजल, काजू और घी।

विधि—किशमिश पिस्ता, काजू अंगूर, सबों को घी में तल लें। दूध में चीनी मिलाकर खूब खौलायें। जब दूध दो किलो के करीब रह जाय तब गुलाब जल डालकर तला हुआ सामान मिला दें। १० मिनट के बाद उतार लें।

अंगूर का हलवा

सामग्रीः—पका अंगूर ५०० ग्राम, २५० ग्राम खोया, २५० ग्राम चीनी, थोड़ा काजू, थोड़ा किशमिश पिस्ता, गुलाब-जल, घी आवश्यकतानुसार।

विधि—अंगूर को उबाल कर किसी बर्तन में उसका रस निचोड़ कर रख लें। अब एक स्टील के बर्तन में घी गर्म करके खोया, अंगूर का रस, चीनी भून लें। जब गाढ़ा हो जाय तब पिस्ता, किशमिश, काजू, गुलाब जल, डालकर थोड़ा भून कर उतार लें। ठंडा होने पर काम में लायें।

अंगूर की मीठी पूरी

सामग्रीः—५०० ग्राम मैदा, २५० ग्राम पक्का अंगूर, पस्ता, बादाम, चीनी, घी आवश्यकतानुसार ।

विधि—मैदे में मोयन देकर सानकर अलग रख लें । अंगूर का बीज निकाल कर पिस्ता, बादाम के साथ घी में भून लें । ऊपर से चीनी मिला दें । साने हुए मैदे की लोई बना कर उसमें पूड़ी को तल लें ।

अंगूर का रायता

सामग्रीः—२५० ग्राम अंगूर, ५०० ग्राम दही, ६० ग्राम चीनी, दालचीनी और नमक अन्दाज से ।

विधि—दही को मथकर उसमें चीनी और नमक फेंट लें । फिर अंगूर को साफ करके गर्म पानी में भिगो दें । जब अंगूर फूलकर मोटे हो जायं तो निकाल कर दही में डाल दें । इसमें सुगन्ध के लिए थोड़ी दालचीनी पीसकर डाल दें ।

अंगूर की बर्फी

सामग्रीः—पका अंगूर २५० ग्राम, छेना २५० ग्राम, चीनी २५० ग्राम, घी २५० ग्राम घी, थोड़ा गुलाब जल, किशमिश, पिस्ता, काजू, इलायची चूर्ण ।

विधि—अंगूर का छिलका उतार कर बीज निकाल लें तथा छेने के साथ थोड़ा मिला लें । अब एक पतीली में घी गर्म करके इसे भून लें । जब गुलाबी रंग का हो जाय तब इलायची और थोड़ी चीनी पानी में मिलाकर डाल दें । जब गाढ़ा हो ज़ाय, तब गुलाबजल डालकर उतार लें । थाली में घी लगाकर जमा दें । ऊपर से पिस्ता, किशमिश, काजू डालकर चाकू से बर्फी नुमा काट लें ।

अंगूर की पकौड़ी

सामग्रीः—२५० ग्राम कच्चा अंगूर, ६ हरी मिर्च, एक गुच्छा हरी धनियां, आवश्यकतानुसार नमक, २५० ग्राम बादाम का बेसन, एवं आवश्यकतानुसार तेल।

विधि—अंगूर के बीज निकाल कर दो-दो टुकड़े काट लें। धनिये का गुच्छा और हरी मिर्च काटकर अंगूर में मिला दें। थोड़े पानी में बेसन को गीला करके अंगूर आदि के साथ मिला लें। अब कड़ाही में तेल गर्म करके उसमें पकौड़ी के आकार का तल लें। गर्म-गर्म नाश्ता कीजिए।

अंगूर की मीठी चटनी [१]

सामग्रीः—१२५ ग्राम अंगूर, गरी ६० ग्राम, शक्कर ६० ग्राम, घी ३० ग्राम।

विधि—अंगूर को सिल पर महीन पीस लें। एक अलग बर्तन में गरी को महीन पीस कर इसके साथ मिला दें। अब कड़ाही में घी देकर इसे चीनी के साथ (चाश्नी बनाकर) गर्म करें, गाढ़ा होने पर उतार लें एवं प्रयोग में लायें।

अंगूर की मीठी चटनी [२]

सामग्रीः—अंगूर का रस २५० ग्राम, चीनी ७५ ग्राम, पानी २५० ग्राम, बादाम १६ ग्राम, लौंग १, दालचीनी १, नींबू या सन्तरे का छिलका।

विधिः—पानी में छिलका, दालचीनी, लौंग और चीनी मिलाकर पाँच मिनट तक उबालें। तब छानकर उसमें अंगूर का रस मिलाकर फिर से गरम करें, पर इस बार उबालें नहीं। बादाम को छील कर उनके लम्बे-लम्बे महीन टुकड़े बना लें और चटनी में डालकर इस्तेमाल करें।

अंगूर की आइस-क्रीम [१]

सामग्रीः—अंगूर का रस आधा किलो, सन्तरे का रस १५० ग्राम, नींबू का रस ६० ग्राम, चीनी आधा किलो, पानी १ किलो।

विधिः—पानी में चीनी मिलाकर दस मिनट तक उबालें जिसमें कि चाश्नी बन जाय। ठण्डा करने के बाद इसमें अंगूर आदि मिला दें और फ्रिज में या फ्रीजर में रखकर आइस क्रीम जमा लें।

अंगूर की आइस-क्रीम [२]

सामग्रीः—अंगूर का रस ७५ ग्राम, अण्डे ३, नींबू का रस १६ ग्राम, क्रीम ७५० ग्राम, चीनी २०० ग्राम, नमक आधा ग्राम।

विधिः—अण्डों को फेंट कर चीनी मिलाएँ और फिर फेटें। तब क्रीम डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। बाद में अंगूर का रस, नींबू का रस और नमक मिलाकर आइस क्रीम जमा लें।

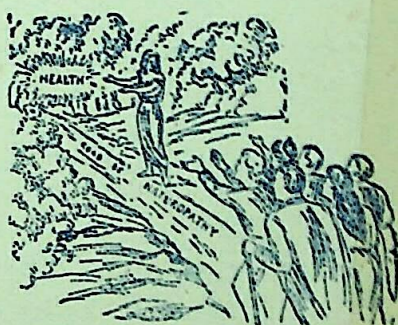
अंगूर की सलाद

सामग्रीः—अंगूर का रस १२५ ग्राम, नींबू का रस ३० ग्राम, चीनी १०० ग्राम, कोई भी मौसमी फल—केला, सेब, नाशपाती, अमरूद, खरबूजा आदि ७५० ग्राम।

विधिः—चीनी को अंगूर के रस में मिलाकर उबालें और चाश्नी बना लें। ठण्डा होने पर नींबू का रस मिलाएँ और बाद में फलों को महीन काटकर इस ठण्डी चाश्नी में मिला दें।

अंगूर का अचार

सामग्रीः—कच्चा अंगूर २५० ग्राम, ७ हरी मिर्च, २५० ग्राम तेल, २५० ग्राम राई, थोड़ा तेजपात, धनियां, अजवाइन, जीरा, एक हरी धनियां का गुच्छा, आवश्यकतानुसार नमक एवं तेल।

विधि—राई को थोड़ा कूट लें। तेजपात, धनियां, अजवाइन, जीरा को भून कर कूट लें। हरी मिर्च तथा हरी धनियां के पत्तों को काटकर रख लें। मिट्टी के बर्तन में अंगूर के साथ सब चीजों को मिलाकर तीन रोज तक धूप में पकायें, तब काम में लायें।

...ure Cure Health Books

Dr. S. J. SINGH, M. A., B.Sc., N. D. (London)

New Nature Cure Research Series

		Rs
No. 1.	Solving the Constipation Problem ..	3.95
No. 2.	Natural Treatment of Piles, Fistula & Varicose Veins	1.25
No. 3.	Abolishing Rheumatism, Gout and Arthritis	2.50
No. 4.	Getting Rid of Heart Disease and Paralysis	2.50
No. 5.	Putting off the Old Man and Putting on the New —Philosophy and Simplicity of Nature Cure	1.25
No. 6.	An Apple a Day	1.50
No. 7.	Bananas for Health	1.50
No. 8.	Food Remedies, 4th *Enlarged Edition* (1970)	15.00
No. 9.	The Potato Cures	1.50
No. 10.	Combating Colds, Coughs, Catarrh & Sinus Trouble	2.00
No. 11.	The Magic of Milk, 2nd *Enlarged Edition*	2.95
No. 12.	Exercise and Be Fit (Yogic and Free Movements)	1.25
No. 13.	Miracles of the Alkalizing Diet (2nd Enlarged Edition)	4.95
No. 14.	Manhood Rescued, 4th *Enlarged Edition* (1971.	4.95
No. 15.	The Grape Cure (for Cancer, etc.) ..	1.50
No. 16.	Oranges and Lemons	4.95
No. 17.	Diabetes and its Natural Treatment ..	5.95
No. 18.	Natural Cure of Eosinophilia	0-95
नं०. १६.	क्या खायें (सचित्र) हिन्दी भाषा में पहली बार	[illegible]
No. 20.	Rational Treatment of Liver Disorders	1.50
No. 21.	You Can Conquer Colitis .. —	3.95
नं०. २२	मिलिये डाक्टर आम से .. —	०.५५
No. 23.	Natural Cure of Prostate Disorders ..	1.50
नं०. २४.	मिलिए डाक्टर चोकर से	०.५५
No. 25.	Blood Pressure Disorders & Their Natural Treatment by Drs Kellogg, Lindlahr, and others	6.95
नं०. २६.	रसोईघर में दवाखाना	[illegible]
No. 27.	Meet Doctor Bran	2.00
No. 28.	Safe and Scientific Fasting by Dr. Kellogg	1.25
No. 29.	Easy Cures for Women's Ailments ...	5.95
No. 30	The Physiologically Correct Fast by A. Waerland	1.25
No. 31.	Natural Ready Remedies ..	2.00
No. 32.	Anaemia and Its Natural Cure ...	2.00
No. 33.	Natural Cure for Asthma ...	2.00
No. 34.	Natural Birth Control ..	1.25
No. 35	Rebuilding Sick Kidneys ..	2.50
No 36	Diet to Dissolve Kidney Stones ..	2.95
No. 37	Onions and Garlic	2.00
No 38.	New Approach to Digestive Disorders	2.95
No 39.	Defeating Peptic Ulcers ...	3.95
No. 40	Massage Treatment Simplified ...	2.95

Other Works

Baths, 2nd *Enlarged Edition* (in two parts) ..	15.00
Methods and Miracles of Nature Cure	5.95
Nature Cure Hints from Head to Food, 3-d *Edition* ..	2.75
स्वस्थ रहो, सानन्द रहो (सचित्र)—(जीवन प्रद कथाएं बच्चों के लिए)	२.८०
Various Diet Cures. *by* Siegfried Moller ...	2.50
How to Gain Weight ... 2.95 How to Reduce Weight	2.95